

平成 29 年 7 月 6 日 00333 号

編集者:佐藤 寿春

# 北見武道通信

北見市幸町 8 丁目 4-4(佐藤整骨院内)

NPO 法人北見市武道振興協会事務局発行

直通:090-5986-0839

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

URL <http://www.kitamibudokan.org/>



**ニュースレター【事務局情報】シリーズ北見市武道館トレーニング器具と安全使用！今週も「スタティック(静的)ストレッチ」を紹介。**今週は股関節前面(深部)のストレッチを紹介します。壁とベンチを利用し、股関節が前後に開くよう左膝と左足爪先をベンチに上げ、両手を壁に着き身体を支えます。息を吐きながらお腹を締め、体を前方に押し出し右膝を曲げ、左股関節前面を伸ばします。程よく伸びたところで約 20 秒～30 秒静止し、張りがきつと感じたら少し緩め左右交互に 1～2 セット行います。次回も紹介。

**第22回北見市総合武道祭の紹介3回目※毎週北見市総合武道祭の様子をお伝えしています！**



6 月 17 日北見市総合武道祭にさきがけ午前中には紅白対抗剣道大会を開催いたしました。紅組 工藤光莉選手 白組瀬川海音選手による選手宣誓をし、鎌口紅組監督、杉本白組監督のもと総勢 50 名の選手にて紅白対抗戦を繰り広げました。紅組 11 勝、対する白組 3 勝と大差にて紅組が圧勝となったものの、各試合とも氣勢ある素晴らしい試合となりました。今大会での優秀試合賞に永嶋睦対吉田恵 奥瀬詩対五十嵐誠 工藤光莉対尾村佳愛、小野寺尋人对北川詩

恩の以上 8 名の選手が選ばれ、武道祭にて剣道立合いを披露いたしました。(北見地方剣道連盟佐藤素子)

## 連載「武道宝鑑」第 11 弾 柔道秘訣 柔道教士七段 半田義彦 「柔道初心修行心得」

柔道は心身の力を最も有効に使用する道、即ち精力最善活用の道であるから、その大道を体得する修行であるという<sup>じゅうぶんしんしき</sup>ことを充分認識し居常その心掛けを忘れてはならぬ。私は武術としての柔道修行に就きて思いついたことを簡単<sup>かんたん</sup>に述べる。初心にあつては老練なる指導者を選び正しい修行をせねばならぬ、先ず投げ技の受身から稽古するのがよい。受身が上手になると自然に体捌きがよくなり、同時<sup>どうじ</sup>に無理をせぬようになるから、進退動作が敏捷になりまた怪我をする恐れがなくなり、いろいろの技が進歩上達しました軽妙になる。それから簡易な形と乱取の稽古に移る。形の練習に由りて技の理論<sup>りろん</sup>や、受、取、の進退動作の関係<sup>えとくでき</sup>が會得出来る。乱取は形で覚ええた、いろいろの技や、その変化<sup>へんか</sup>を互いに思うままに仕掛けて双方攻撃防御の仕方<sup>しんぽうたつ</sup>を練磨するのであるが、投げ技は第一姿勢がよくなければならぬ。必要に応じて自護<sup>じごたい</sup>体であっても、出来るだけ自然<sup>しぜんたい</sup>体を維持するように努める方がよい。これは己<sup>おのれ</sup>が技をかける時でも防御する場合でも速に変化し易いからである。それから技を効力あるようにするには、「作り」と「掛け」が適当でないといけない。目的の技を有効ならしめる為には相手<sup>てきどう</sup>を適当に崩して彼と我との姿勢を作り、迅速に掛けを施すことに努めねばならぬ。作りと、掛けが適当でない<sup>てきどう</sup>と技が有効でないばかりでなく、互いに怪我をする恐れがあるから注意すべきである。尚左に一般修行者の心得を掲げて初心者の参考とする。一、居常、礼儀を…**つづく**